

netzwerke 02/22

Schwerpunktthema: Kinder & Jugendliche

Wenn Krokodile zu Enten werden
(Bindungs-)traumata in der Kinder- und Jugendpsychotherapie
An den Schnittstellen der Helfer:innensysteme

Mannsbuilder

Bericht über eine Männergruppe und veränderte Rollenbilder

Fotos in der Psychotherapie

Das Medium Fotografie betrachtend und gestaltend nutzen

Update

zum Online-Familienknatsch-Cafe

Personelles, Rezensionen, Jour Fixe Termine, Hinweise



ÖAS
Österreichische
Arbeitsgemeinschaft
für systemische Therapie
und systemische Studien



greenprint*
klimapositiv gedruckt



PurePrint®
innovated by gugler* DruckSinn
Gesund. Rückstandsfrei. Klimapositiv.
drucksinn.at

Impressum

Medieninhaber:in und Herausgeber:in: ÖAS – Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Systemische Therapie und Systemische Studien, 1010 Wien, Eßlinggasse 17/2
Obfrau: Susanne Klingan; Obfraustellvertreter: Erik Zika
Redaktion: Barbara Höllrigl, Anita Kohlheimer-Dörflinger, Maria Asenbaum
Layout: Tanja Pichler; Druck: gugler* print, Melk/Donau
ZVR: 204223903, DVR: 595161, UID-Nr.: ATU66226504

Diese Zeitschrift ist eine kostenlose und parteipolitisch unabhängige Mitgliederzeitschrift, die halbjährlich erscheint und über Vorgänge im Verein berichtet. Kommentare und Beiträge müssen sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken.

Wenn Krokodile zu Enten werden – Brainspotting mit Kindern und Jugendlichen

Milena Mazanec-Mitmasser

Als Psychotherapeut:innen arbeiten wir oft mit Kindern und Jugendlichen, oftmals sind wir mit Traumata, Ängsten, belastenden Familiengeschichten oder Blockaden konfrontiert. Gerade auch die letzten Jahre der Corona-Pandemie führten zu einer massiven Zunahme der Nachfrage nach Psychotherapieplätzen für Kinder und Jugendliche. Aber auch durch die jüngsten Entwicklungen, den Krieg in der Ukraine, der nicht nur die Kinder und Jugendlichen hier beschäftigt, sondern auch einen Flüchtlingsstrom von Müttern mit ihren Kindern mit sich bringt, macht therapeutische Arbeit mit Traumata und belastenden emotionalen Erfahrungen gerade besonders wichtig. Eine Methode, die nicht nur in Krisensituationen eingesetzt werden kann, sondern jederzeit hilfreich ist, die Belastungen zu verarbeiten und einen neuen Umgang damit zu finden, ist „Brainspotting.“

David Grand macht eine Entdeckung

Als der amerikanische Psychotherapeut David Grand im Jahr 2003 im Zuge einer Sitzung mit einer jungen Eiskunstläuferin zufällig den Effekt eines Brainspots – also eines bestimmten Blickpunktes – entdeckte, wusste er noch nicht, dass sich daraus eine neuer Therapieansatz in der Behandlung und Verarbeitung bzw. Integration von Traumata und emotionalen Belastungen – die Methode „Brainspotting“ – entwickeln würde. Die junge Leistungssportlerin hatte sich schon in mehreren Sitzungen mit ihrer komplexen Traumatisierung befasst und einiges verarbeitet. Doch ihre sportlichen Leistungen blieben weiterhin durch eine bestimmte Blockade eingeschränkt: Sie schaffte den dreifachen Rittberger nicht. In einer EMDR-Sitzung – in welcher durch sanfte Rechts-Links-Augenbewegungen an der Verarbeitung und Integration belastender Emotionen und Erlebnisse gearbeitet wird – bemerkte Grand, dass an einem bestimmten Punkt die Augenlider des Mädchens

zu zucken begannen und ihr Blick starr wurde. Statt seinen Finger weiter vor ihren Augen vorbeizuführen, verharrte er daher intuitiv an diesem Punkt. In den folgenden Minuten tauchten in dem Mädchen viele Bilder und Körperempfindungen auf und Erinnerungen wurden wach, durch die sie sich durcharbeitete. Nach einer geraumen Weile ließ die Aktivierung nach und der Blick löste sich. Am Morgen nach dieser Sitzung bekam Grand einen Anruf der Leistungssportlerin, in welchem sie ihm enthusiastisch erzählte, dass sie den Sprung geschafft hatte. Irgendetwas war am Vortag in dieser Sitzung geschehen. (vgl. Grand, 2013)

„Wohin wir schauen, beeinflusst, wie wir uns fühlen.“ – Grundlagen

Brainspotting ist eine Methode, die auf zwei Säulen gleichermaßen ruht: auf der Neurobiologie und auf der therapeutischen Beziehung. Grand nennt dies auch den „Dual-Attunement-Rahmen“.

Für die therapeutische Beziehung prägte Grand das Motto: „Im Schweif des Kometen bleiben.“ – Der Klient:die Klientin ist der Kopf des Kometen und der Therapeut:die Therapeutin folgt diesem. Die Therapeut:innen schaffen einen sicheren Rahmen, in welchem sie die Klient:innen einfühlsam, aufmerksam und präsent begleiten und sie in dem Verarbeitungsprozess durch ihre zugewandte Präsenz halten und stützen.

Wichtig dabei ist auch das Wissen um die Unwissenheit, das „Ungewissheits-Prinzip“: Die Therapeut:innen sind in diesem intensiven Verarbeitungsprozess ganz bei den Klient:innen und vertrauen auf die Neurobiologie und die Verarbeitungsprozesse ihres Gegenübers. Es ist nicht wichtig, zu wissen, WAS es ist, sondern nur zu wissen, DASS es ist – so David Grand. Die Therapeut:innen begegnen den Klient:innen nicht mit dem Gedanken „Ich weiß, was in dir vorgeht“, sondern folgen den Körperreaktionen, Empfindun-

gen, Wahrnehmungen, Bildern, Schilderungen ihrer Klient:innen wertfrei, offen und vertrauensvoll. (vgl. Grand, 2013 und Baumann, 2020)

In diesen Rahmenbedingungen kann die Neurobiologie ihre Arbeit machen. Das menschliche Gehirn ist zwar umfassend, aber bei weitem noch nicht zur Gänze erforscht und vieles kann daher nur hypothetisch angenommen werden. Die Wirksamkeit von Brainspotting-Prozessen ist vielfach nachgewiesen, bei den Erklärungsmodellen handelt es sich um Hypothesen.

Wie sieht die zweite Säule, also die neurobiologische Grundlage des Brainspottings, aus?

Die neuronalen Bahnen der Retina des menschlichen Auges passieren auf dem Weg zum visuellen Zentrum im Hinterkopf den Colliculus superior im Mittelhirn, welches die oberste Schicht des Hirnstammes darstellt. Der Colliculus superior besteht aus sieben (drei oberen und vier unteren) Schichten. Die drei oberen Schichten sowie die vierte, also die erste untere Schicht, sind visuell, dann folgen die auditive Schicht, eine somatosensorische Schicht (für Schmerz, Temperatur u.a.) und die letzte Schicht als taktile Schicht. Das bedeutet, dass alle aufgenommenen Informationen zuerst in den Colliculus superior laufen, ehe sie in das visuelle Zentrum im Hinterkopf gelangen. Es wird also weit mehr Information transportiert als nur das Bild, das wir sehen, und dies in höchster Geschwindigkeit.

Die dritte Schicht des Colliculus superior ist visuell und motorisch bzw. mit Orientierung verbunden, das bedeutet, dass hier visuelle Eindrücke und Bewegung zusammenlaufen. Die ersten Schichten dienen also der ersten Orientierungsreaktion im Überlebensmodus, Blick und Körper sind hier miteinander verbunden. Was bedeutet diese Neurobiologie nun für die Methode des Brainspottings? Durch die Augenbewegung und das Finden des Brainspots wird aufgrund des Verlaufs der neuronalen Bahnen der Colliculus superior angeregt, und die Klient:innen können die Emotionen und Körpergefühle wieder erleben und spüren, die in einer belastenden Situation oder einem traumati-

schon Erlebnis empfunden und im Körper gespeichert wurden. Durch den sicheren Rahmen, den die Therapeut:innen gestalten, können sie dabei die Erfahrung machen, dass im Hier und Jetzt keine Gefahr droht, und bekommen durch die Unterscheidung von „damals“ und „jetzt“ die Möglichkeit, das Erlebnis und die damit verbundenen Empfindungen zu integrieren und zu verarbeiten. Durch die Neuroplastizität unseres Gehirns können alte, traumatische oder belastende Erlebnisse, Empfindungen, Erinnerungen neu und vor allem anders vernetzt werden. (vgl. Webinar mit Deb Antinori 2021, Where you look affects how you feel)

Die Methodik

Brainspotting greift eine Symptomatik auf und sucht gemeinsam den Blick-Punkt, an welchem diese körperlich und/oder emotional am deutlichsten spürbar ist. Mittels eines „Pointers“ (eines ausziehbaren Stabes mit einer markierten Spitze) wird dieser Brainspot gesucht. In der Arbeit mit Kindern (und auch Jugendlichen, je nach Bedarf) kann statt eines Pointers auch ein Stofftier, ein (gemaltes) Bild, ein Spielzeug o.ä. eingesetzt oder die Pointerspitze mit einer Fingerpuppe oder einem Bild auf einem Post-it versehen werden (mehr dazu später). Neben dem Belastungspunkt kann auch ein Ressourcenpunkt aufgespürt werden, also ein Punkt, an welchem die Klient:innen die Belastung nicht nur weniger stark spüren, sondern sich sogar entspannter, stärker oder ruhiger fühlen. Es ist auch möglich, mit gerade stark belasteten oder mit gerade instabilen Klient:innen nur mit dem Ressourcenpunkt zu arbeiten, z.B. auch in Krisensituationen.

Die Neurobiologie macht ihre Arbeit – Brainspotting mit einem Baby

Monika Baumann, Psychologin, Psychotherapeutin und Brainspotting-Trainerin, erzählt gerne von einem beeindruckenden Brainspotting-Erlebnis mit einem 4-Monate-alten Baby in Paraguay, welches die Arbeit der Neurobiologie gut illustriert. In einer Pflegestation wurden Säuglinge nach der Reihe zum Füttern geholt, sie blieb wartend mit einem letzten Baby, über dessen Vorgeschichte

nichts bekannt war, zurück und nahm es auf den Arm. Dabei spielte sie – ohne eine bewusste Absicht – mit einem Plüschtier vor den Augen des kleinen Mädchens und bemerkte an einem Punkt, dass sich das Baby völlig verspannte und krampfte. Das passierte unerwartet und nach kurzem Überlegen kehrte Baumann an diesen Brainspot zurück und verharrte mit dem Plüschtier an diesem Punkt. Nach kurzer Zeit ließ die Anspannung in dem Baby wieder nach. Erst später erfuhr sie von den Krankenschwestern, dass das kleine Mädchen vor dem Essen immer gekrampft hatte, ohne dass jemand den Grund dafür oder die Geschichte dahinter kannte. Nach diesem spontanen Brainspotting-Erlebnis kam dieses Krampfen nie wieder vor.

Brainspotting mit Kindern und Jugendlichen – Unterschiede zur Arbeit mit Erwachsenen

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist die Kreativität der Therapeut:innen gefragt. Je jünger die Kinder sind, desto spielerischer ist die Herangehensweise. In ihrem Buch „Brainspotting with Children and Adolescents“ beschreibt Monika Baumann einige spielerische und kreative Varianten des Brainspottings, die sie mit Kindern anwendet. Oft sind es die Kinder selbst, die mit eigenen Ideen in den Prozess gehen.

Sie zitiert dazu auch David Grand:

„Creativity is situated in the very deep brain. When your clients use their own creativity during processing, they are in a deep healing state.“ (zitiert nach: Baumann 2020, S. 132). Also an der Kreativität ist der tiefe, innere Kern des Gehirns beteiligt, da, wo auch traumatische und emotional belastende Emotionen verarbeitet und integriert werden.

Ein einfacher Taschentuchknoten kann ein Gesicht bekommen und zu einem Brainspot werden, einfach so oder auch auf die Spitze eines Pointers montiert. Plüschtiere können am Gazespot Geschichten erzählen, in welche die Kinder eingebunden sind. Die Problemgeschichte des Kindes

kann z.B. durch das Stofftier erzählt werden und das Kind hilft dem Tier gemeinsam mit der Therapeutin:dem Therapeuten, seine Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten, Ressourcen oder Lösungen für Probleme zu finden. Bausteine können ebenso zum Einsatz kommen: Einen Turm aus Bausteinen zu bauen und herauszufinden, welcher Baustein die posttraumatischen Gefühle repräsentiert, kann die Möglichkeit geben, in einen Verarbeitungsprozess einzusteigen, wann immer das Kind dazu bereit ist.

Geschichten eignen sich generell gut, um traumatische und emotional belastende Erlebnisse und Empfindungen mit einem Brainspot/Gazespot zu verbinden und zu verarbeiten, z.B. durch die Frage: „Wenn du dich hier im Raum umblickst, wo würden wir denn den Helden:die Heldin der Geschichte finden, wo wäre er oder sie denn?“ Geschichten und Bilder lassen sich natürlich auch zeichnerisch, malerisch oder plastisch umsetzen und einsetzen, mittels Papiers, Leinwand, Stiften, Fingerfarben, Knetmasse, Ton, uvm. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Auch Körperübungen, eine Haltung, ein Tanz, eine Bewegung durch den Raum – all das kann aus einem Verarbeitungsprozess heraus entstehen oder in diesem hilfreich sein.



Ein wichtiger Unterschied in der Arbeit mit Kindern ist die Sprache:

Während Erwachsene oft genau schildern können, was sie wo und wie fühlen, welche Bilder, Empfindungen, Sätze o.ä. in ihnen an einem Aktivierungspunkt auftreten, drücken sich Kinder oft eher über den Körper aus. Es ist also der Körper, der spricht, wenn es zur Traumaintegration kommt. Das kann bedeuten, dass sich eine Fluchtreaktion dadurch zeigt, dass ein Kind beginnt, herumzurrennen, dass sich eine Angriff-/Kampfreaktion dadurch äußert, dass das Kind nach dem Pointer oder dem Plüschtier schlägt. In einem Interview, befragt zu den wichtigsten Unterschieden der Brainspotting-Arbeit mit Kindern zu der mit Erwachsenen, meint Baumann:

„Das Wesentliche glaube ich ist, dass die Kinder und Jugendlichen oft einmal ihre Gefühle durch Flucht, Kampf und Starreverhalten am Brainspot ausdrücken, weil sie noch nicht die Verbindung haben ‚Ich bin so, weil mir das passiert‘, während ein Erwachsener sagen kann: ‚Als ich 5 war, habe ich mich so gefürchtet, weil meine Eltern die ganze Zeit gestritten haben.‘ Aber ein 5-jähriges Kind lebt in der Situation und kann die Verbindung nicht herstellen, es ist in der Situation. Aber es reagiert. Und wenn ich dann den Brainspot finde mit dem Kind, und es beginnt im Zimmer herumzurrennen, dann ist genau das



der Ausdruck von dem, wo der Erwachsene sagen würde ‚Wenn ich jetzt daran denke, dann würde ich am liebsten davonlaufen. Die Kinder drücken das durch ihr Verhalten aus. Und das ist, glaube ich, der größte Unterschied.“ (Interview mit Baumann, 21.2.2022, 12:33)

Hier sind die Präsenz und Aufmerksamkeit der Therapeutin:des Therapeuten besonders gefragt, um die Kinder in diesem Prozess der Integration gut begleiten zu können. Als wichtigste Eigenschaft, die Therapeut:innen für die Arbeit mit Kindern daher mitbringen sollen, nennt Monika Baumann im Interview:

„Mut zur Kreativität, [...] die Fähigkeit in die Welt des Kindes einzutauchen, wir selber sein. [...] Spontanität und Vertrauen in den Prozess [...]“ (Interview mit Baumann, 21.2.2022, 15:00-16:12)

Die Geschichte der Croco-Duck

Eine bahnbrechende Erfahrung mit Brainspotting machte Monika Baumann mit einem kleinen, etwa 4-jährigen Jungen in einem Kinderheim in Paraguay. Sie wurde um Hilfe gebeten, weil der Junge oftmals aggressiv wurde und die Betreuerinnen sich weder erklären konnten, weshalb, noch wussten, wie sie ihn beruhigen und mit ihm um-

gehen konnten. Über seine Lebensgeschichte war nichts bekannt. Baumann fragte ihn, wie er sich denn fühlt, wenn er wütend wird, andere Kinder schubst und mit seinen Händen gegen die Wände trommelt. Er meinte mit verschränkten Armen und gesenktem Blick, er fühle sich wie ein Krokodil. Daraufhin zeichnete Baumann ein Krokodil auf ein Blatt Papier und suchte den Brainspot. Als die beiden ihn gefunden hatten, war der Junge ganz still, schaute auf das Krokodil und schließlich liefen ihm dicke Krokodilstränen über die Wangen. In der langen Stille blieb Baumann präsent bei dem kleinen Buben, berührte seine

Schulter, um zu zeigen, dass sie da ist. Nach einiger Zeit meinte der Junge, er könnte auch eine schwimmende Ente sein, die um Hilfe quakt. Also malte Monika Baumann eine Ente auf die Rückseite der Krokodilszeichnung. In der folgenden Zeit nutzten die Betreuerinnen immer dieses Bild, wenn der kleine Bub wütend wurde. Sie berührten ihn sanft an der Schulter, versicherten ihm, dass keine Gefahr bestehe und er auch eine Ente sein könne. (vgl. Baumann, 2020)

Aufgrund dieser Geschichte entwickelte Baumann das Plüschtier „Crocoduck“, das sich von einem Krokodil in eine Ente verwandeln kann und umgekehrt. Die „Crocoduck“ kann vielfältig eingesetzt und in viele Erzählungen eingebaut werden. Diese Geschichte veranschaulicht sehr schön, wie kreativ Kinder selbst bei der Verarbeitung ihrer Emotionen und dem Finden ihrer Ressourcen sind, und wie wichtig es ist, präsent bei ihnen zu sein und mit ihnen mitzugehen.

Wann kann Brainspotting eingesetzt werden?

Diese Methodik kann immer angewandt werden, wenn Klient:innen unter emotionalen Belastungen leiden, nicht nur bei Traumata, so Baumann: „Ich würde nicht sagen, Brainspotting ist eine Traumatherapie. Brainspotting ist eine Technik,



die bei Reaktionen auf Verletzungen, auf traumatische Erlebnisse, auf was immer uns emotional belastet, hilft. Und das kann im Hier und Jetzt sein, das kann in der Vergangenheit sein, aber es kann auch die Angst vor morgen sein. Also ich glaube, es setzt einfach wirklich da an, wo wir emotional nicht mehr im Gleichgewicht sind. [...] Das geht genauso bei einem Hirntumor-Kind, das eine Diagnose bekommen hat oder eine Schmerztherapie durchmachen muss, wie bei einem Kind, das eine Vergewaltigung erlebt hat, wie bei einem Kind, das schlicht und einfach in der Schule auffällig ist, weil es dauernd vom Sessel aufhüpft. Auch da kann man [...] herausfinden ‚Was steckt dahinter‘. Ich arbeite ja mit dem Symptom, ich arbeite ja nicht mit dem Ursprung. Und das Symptom bringt mich dann dorthin, wo der Körper sagt ‚Da war was.‘ [...] Also eigentlich gehe ich gar nicht davon aus, dass ein Trauma da war, sondern ich gehe davon aus ‚Wir haben ein Problem.‘ „ Mit diesem Ansatz beginnt Verarbeitung so, dass „das Symptom nicht mehr notwendig ist, dass Integration stattfinden kann.“ (Interview mit Monika Baumann, 21.2.2022, 18:33-20:18)

Die Zugangsweise kann abhängig von der Stabilität der Klient:innen angepasst werden.

Brainspotting erweitert also die therapeutischen Möglichkeiten im Umgang mit Traumata und allen Arten von belastenden emotionalen Situationen und kann gerade auch Kindern und Jugendlichen helfen, diese zu integrieren und dadurch Entlastung zu finden.

Kontakt: <https://brainspottingaustria.com>

Bibliographie:

Baumann M (2020) *Brainspotting with Children and Adolescents*. Baumann, Wien

Grand D (2014) *Brainspotting. Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen*. VAK, Kirchzarten bei Freiburg

Wolfrum G (2018) *The Power of Brainspotting. An International Anthology*. Asanger, Kröning

Internet:

<https://brainspottingaustria.com>, 16.3.2022

<https://www.brainspotting-kids.com>, 16.3.2022

Webinar:

Where you look affects how you feel – Webinar mit Monika Baumann und Deb Antinori, 6.4.2021